

LA DOCENCIA AL DÍA

PATROCINA: FUNDACIÓN CAJAMURCIA

Sin estrés en las aulas

► Un estudio concluye que ejercicios de relajación como respirar profundamente con los ojos cerrados antes de iniciar las clases contribuyen a aumentar el rendimiento de los escolares

EFE BARCELONA

La relajación favorece el clima del aula, desarrolla las competencias emocionales de los alumnos y puede mejorar el rendimiento académico si se programa adecuadamente. Esta es la conclusión que se desprende de la primera tesis doctoral defendida en una universidad española, la de Barcelona (UB) sobre este tema.

El autor de la tesis, el profesor Luis López González, explica que respirar profundamente durante cinco minutos antes de iniciar la clase, cerrar los ojos y

visualizar el mar o un paisaje que relaje y adoptar una postura cómoda, entre otros pasos, puede calmar a los alumnos y ayudarles a afrontar las asignaturas que les esperan a lo largo del día.

Que la relajación ayuda en muchos aspectos de la vida cotidiana no parece nada nuevo, pero sí lo es el estudio de 44 métodos diferentes que ha realizado López y que propone las bases para un nuevo modelo científico de relajación aplicado a la escuela, denominado 'relajación vivencial'.

Por primera vez, esta tesis doctoral, calificada con un 'cum laude' por la Facultad de Pedagogía de la Universidad de Barcelona, estudia la correlación entre relajación, clima de aula, competencia emocional y rendimiento académico, y propugna la aplicación del citado método para conseguirlo.

«Lo he llamado método Treva (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada al Aula), que ya se ha experimentado en una docena de centros escolares, públicos y privados, de primaria y secundaria de Cataluña, con

buen resultado», señaló el autor.

Este profesor de instituto no aspira a que la administración adopte su metodología de relajación para implantarla en todos los centros «por razones económicas evidentes en la crisis que atravesamos y, también, porque no podría asumir la formación de los profesores, y de lo que se trata es de vivir como predicado, relajado y sin estrés».

El autor de Treva propone doce recursos psicofísicos distintos: autoobservación, respiración, visualización, voz-habla, letting-go, conciencia sen-

sorial, postura, movimiento, energía, focusing, silencio mental y centramiento, a desarrollar por profesores formados en esta metodología.

López asegura en su tesis que los resultados de su estudio indican que la aplicación del Treva de relajación en el aula «mejoró el bienestar subjetivo, la atención y el clima de aula», además de disminuir el estrés escolar de profesores y alumnos, entre otros aspectos positivos.

Su trabajo doctoral se basa en la experiencia de ocho profesores de Educación Secundaria de diversas asignaturas -castellano, catalán, música, inglés, ciencias experimentales, educación física y psicopedagogía-, que aplicaron las técnicas de relajación en 420 alumnos de entre 12 y 18 años de un instituto de Castelldefels (Barcelona), a lo largo de todo un curso escolar.

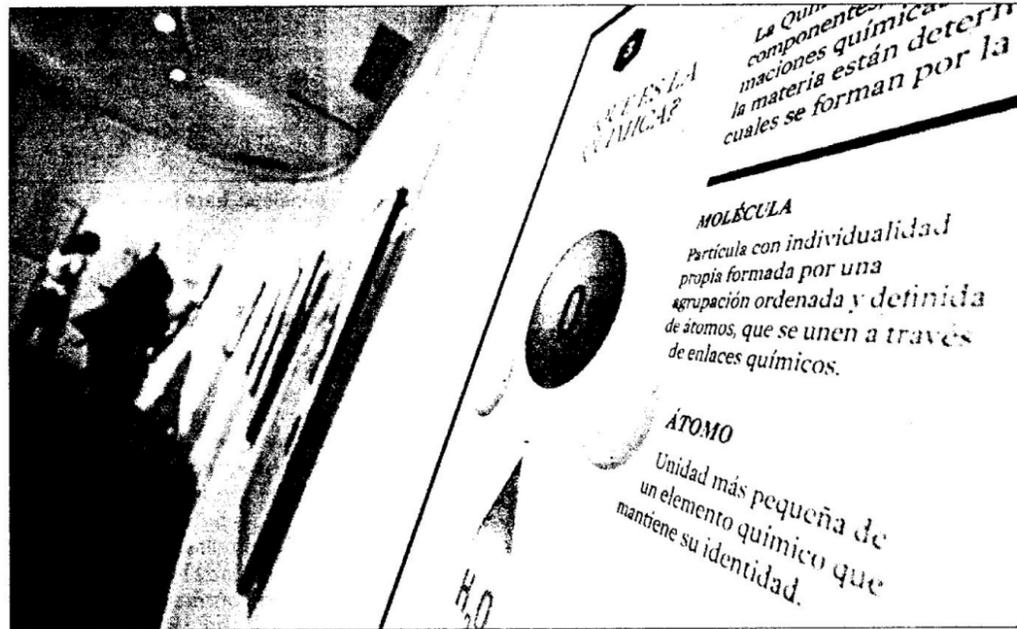
La Biblioteca Regional se sumerge 'entre moléculas' para hacer la ciencia más fácil

► Acoge una exposición junto a talleres, exhibiciones y charlas para ayudar a nacer vocaciones científicas

L. O.

El director general de Promoción de la Cultura y del Libro, Francisco Giménez, acompañado del director-gerente de la Fundación Séneca-Agencia Regional de Ciencia y Tecnología de Murcia, Antonio González, inauguraron ayer un ciclo de talleres, charlas y exhibiciones demostrativas que acoge la Biblioteca Regional para celebrar el Año Internacional de la Química. Esta iniciativa busca crear vocaciones científicas entre los jóvenes y divulgar la importancia de esta ciencia entre la sociedad, poniendo de manifiesto las aportaciones de esta área del saber para el desarrollo de la sociedad.

Estas actividades forman parte del programa de divulgación científica del Plan de Ciencia, Tecnología e Innovación que desarrolla la consejería de Uni-



La exposición puede visitarse hasta el 21 de mayo en la sede de la Biblioteca Regional. GLORIA NICOLÁS

versidades, Empresa e Investigación y están enmarcadas en el Programa de Ciencia, Cultura y Sociedad, gestionado por la Fundación Séneca. Entre sus objetivos se encuentra la promoción de la ciencia, el conocimiento y la

cultura innovadora y emprendedora para generar riqueza en la Región aunando investigación científica, desarrollo tecnológico e innovación.

El ciclo de actividades que conmemora el Año Internacional

de la Química dio comienzo ayer con la conferencia *La Química y el Futuro*, del doctor del CSIC Bernardo Herradón, comisario de la exposición *Entre moléculas*, que completa las actividades y que podrá visitarse desde el día

de hoy hasta el día 21 de este mes. Al acto asistieron también el director del CEBAS, Francisco Tomás, el decano del Colegio Oficial de Químicos de Murcia, Antonio Bódalo, y el decano de la Facultad de Química de la Universidad de Murcia, Gregorio Sánchez.

Para facilitar la mayor participación en estas actividades, dirigidas fundamentalmente a estudiantes de Primaria y Secundaria, se han centrado en los viernes, sábados y domingos e incluyen talleres de experimentos científicos, como experiencias con nitrógeno líquido, moléculas de agua y polímeros, además de proyecciones de vídeos y charlas divulgativas, juegos y la exhibición *Química Divertida*, en la que se crearán diferentes tipos de humos, llamas y explosiones.

Por su parte, la exposición ofrece una visión amena, divulgativa y didáctica de la química a través de 21 paneles que explican al visitante las aportaciones de esta ciencia a la humanidad gracias a sus aplicaciones en campos como el medio ambiente, la salud, la energía y la alimentación.

Tanto el ciclo de actividades como la exposición forman parte de los actos conmemorativos del Año Internacional de la Química.

El IES Ramón y Cajal vence en la Olimpiada de El Limonar

L. O.

El Instituto de Educación Secundaria Ramón y Cajal ha sido el ganador del I Concurso de Química organizado por El Limonar International School. El equipo demostró gran habilidad y sabiduría en una reñida final en la que todos los participantes se caracterizaron por sus conocimientos y el buen trabajo en equipo. El IES Francisco Salzillo y IES Rector

Francisco Bernabé García fueron los segundos y tercer clasificados, respectivamente. Por su parte, los alumnos de El Limonar recibieron un reconocimiento como anfitriones, ya que no han competido en la final. La prueba se realizó con motivo del denominado Día de la Química, una jornada que giró en torno al agua y que incluyó actividades para todos los asistentes.



Jóvenes participantes durante un experimento. LA OPINIÓN

Acampada en Sierra Espuña para jóvenes de Lorquí

L. O.

La concejalía de Juventud del ayuntamiento de Lorquí ha programado para los próximos sábado 25 y domingo 26 de junio una acampada en la Finca Caruana de Sierra Espuña. Con un mínimo de 30 participantes, la actividad, ésta se destina a mayores de 16 años y cuesta 103 euros por personas, que incluye la pensión completa.